



What is the E ... number?



# E621

- **Monosodium glutamate**, also known as **MSG**, used as a flavor enhancing agent
- Glutamate is present in meat, fish, vegetables, tomato, milk, potato, soy sauce, as well as many kinds of cheese in the free form
- It can be added to many foods. It is often used in soups, sauces, crisps and any kinds of savory processed foods. Found in Instant noodles
- Known as **excitotoxin**

*Over-stimulate  
Brain*

*Appetite  
increased*

*Feeling  
of  
satiation  
is  
subdued*

*Making  
people  
eat more  
than they  
need*



# Adverse reactions within 1 hour

- Headache, Flushing, Sweating
- Sense of facial pressure or tightness
- Numbness, Tingling or Burning in or around the mouth
- Heart palpitations , Chest pain , Shortness of breath
- Nausea, Weakness , Diarrhea



## E 627- E 631

- Other flavor enhancers
- Disodium inosinate E631
- Disodium guanylate E 627
- Children and elderly are more sensitive and vulnerable than adults
- If children eat more of the foods containing flavor enhancers, all other foods start tasting bland by comparison

Highly  
addictive

Obesity



# Food additives

- Any substance not normally consumed as a food in itself
- Not normally used as a characteristic ingredient of food
- No nutritive value
  
- Natural or man-made substances, or a mixture of both
- Benefits : longer shelf-lives, tastier and more flavor some food, cheaper and more consistent food
  
- In order to improve the form or prevent oxidation or prevent germs without compromising the quality of food



# E . . .

- E 1....., Colours
- E 2....., Preservatives
- E 3....., Anti- oxydants
- E 4....., Thickeners, Stabilizers & Emulsifiers
- E 6....., Flavor enhancers
- E9.....,Sweeteners: **Aspartame E951**
  - Every food supplement should be labeled
  - Add additives from the most standard to the lighter
    - No need to know the dose



# Rules for additives

- ▶ Are technologically **necessary** for the manufacture of material or foods
- ▶ Have a role in **improving conservation**, food stabilization and preservation of its materials
- ▶ Contributes to packaging and transportation
- ▶ Do not pose any health hazard according to the amount allowed
- ▶ Quality in content
- ▶ **Used in the appropriate conditions and in the quantity allowed only**



# Sirop de fructose – glucose

## FCS: Fructose Corn Syrup

- 58 % glucose et 42 % fructose
- **HFCS:** *high-fructose corn syrup*
  - 55:55 % fructose et 45 % glucose*
  - 90:90 % fructose et 10 % glucose.*
- Fructose present in fruits and honey
- Stop Leptin enzyme
- Obesity
- Cardiac disease
- Modeling of genetics
- More dangerous than alcohol and cigarette



هذه الدراسة تمت  
بالتعاون مع ثانوية البتول



الملونات	الاسم العلمي	العوارض : حركة مفرطة - صداع نصفي تعديل في الجينات قلق - سرطان - استفراغ - الربو
E 102	Tartrazine	الحلويات البوظة العصير الشيبس البونبون المشروبات الغازية المربيات اللحومات بيض السمك الخمور الكومبوت الفواكة التي توضع في شراب الكوكتيل اللحوم المدخنة
E 104	Jaune de quinoléine	
E 110	Jaune Orange S	
E 122	Azorubine/carmoisine	
E 123	Amaranthe	
E 124	Rouge de cochenille	
E 127	Erythrosine	
E 129	Rouge allura	
E 151		



هذه الدراسة تمت بالتعاون مع ثانوية البتول

حفظ الاطعمة	الاسم العلمي	الاستعمال
E 200-203 <b>حساسية</b>	Acide Sorbique et Sorbates	الجبنه- الخمر- الفواكه المجففة- اللبن - المايونيز- زينة المأكولات
E 210-213 <b>حساسية</b>	Acide Benzoïque et Benzoates	سلطات الخضار - المرببات والجلو- الصلصات - الكاتشب - المعليات مثل الطون - الكافيار - القريدس - السمك
E 214-219 سرطان الثدي - العقم اضطراب النوم - اضطراب السلوك، اضطراب النوم - الحساسية	Parabènes	لحومات مجففة -عجينة التارت - بسكوت - بونبون- مزيل الرائحة - العطورات
E 220-228 <b>حساسية</b> أوجاع في البطن وجع رأس	Dioxyde de Soufre et Sulfites	الفلكه المجففة -الفواكه المعلية- موتارد- بوري البطاطا - الخمر
E 235	Natamycine	القشرة الخارجية لحماية الاجبان والنقائق
E 249-252 : حركة مفرطة و مواد مسرطنة	Nitrites et Nitrates	العصير - اللحومات على انواعها
E 280 حساسية - تسمم تعديل بالحيوانات	Acide Propionique et ses sels	انواع الخبز



هذه الدراسة تمت  
بالتعاون مع ثانوية البتول

الاسم العلمي	الاستعمال	مانع الاكسدة
Anti-Oxydant	مشروبات الطاقة يونيون	E 300-319
Gallate de Propyle	رقائق القمح للترويقة فواكه باللين الكريمة	E 310 a 312 حساسية
BHA: Butylhydroxyanisol e	العلكة - الاطعمة المجهزة والمثلجة - الشوكولا	E 320-321 سرطانات , حساسية
Acide Orthophosphorique		E 338 حساسية
Emulsifiants Lecithine de Soja	مشروبات الطاقة يونيون رقائق القمح للترويقة فواكه باللين الكريمة	E 322
Stabilisants		E 339 a 341



هذه الدراسة تمت بالتعاون مع ثانوية البتول

جيلاتين	الاسم العلمي	الاستعمال
E 442 تعزيز الهضم	Sels d'Ammonium des acides phosphatidique	تثبيت المواد وسهولة دمجها
E476 تعزيز الهضم	Esters polyglycéroliques de l'acide ricinoleïque interestérifié	
E 420 a E 422	Stabilisants	
E 400 a E404 E406-E407 E410 E412 a E415 E440	Epaississant Gelatifiant Naturels , Vegetaux	HALAL
E 450 أرجاع في اللبن ترقيق العظام حركة مقرطة	Pyrophosphate de fer Acide orthophosphorique	Nesquik



هذه الدراسة تمت  
بالتعاون مع ثانوية البتول

منكهات	الاسم العلمي	الاستعمال
E 621 a E 623 ثلاث الخلايا النماغية الغير مكتملة النمو	Exhausteurs de gout Glutamate	الاطعمة الجاهزة والمجلىة والصلصات
حماسية E 635	MSG:sodium Ribonucleotide	الاطعمة الجاهزة
سرطانات E 950	Acesulfame	البونبون - الاطعمة للتخفيف
E954 حماسية	Saccharine Edulcorants	لتحلية الطعام بدل السكر
E951 سرطانات	Aspartame	
Sirop de Glucose-Fructose بدانة	Isoglucose	الحلويات - البسكويت- البوظة -المشروبات الغازية الشوكولا-الكريمات-اللبن المحلى

# How can you minimize food additives in your diet?

- **Become informed.** Educate yourself about all the different food additives.
- **Always read food labels:** be aware .When making your product selection, Only choose products with minimal amounts of ingredients..
- **Know the problematic food additives**
- **Avoid processed meats:** high in nitrites, nitrates, preservatives and additives.
- **Eat fresh natural** whole foods, nuts, variety of organic fruits and vegetables.



# What is the E ... number?

